

## 青年期の食事内容について

○山田 芳子・武田恵実・乾 陽子・江藤晃子

### 1. はじめに

21世紀を健康でイキイキと過ごすための国民健康づくり運動で、栄養・食生活を筆頭に、9つの分野で数値目標が示された「健康日本21」が1999年度末に厚生省より発表された。このねらいは、2010年に全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とすることを目指している。なかでも栄養・食生活関連の分野には、栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル、知識・態度・行動レベル、環境レベルの3つに分け、脂肪エネルギー率や食塩摂取量の減少、カルシウムに富む食品の摂取量や野菜の摂取量の増加、朝食の欠食率の減少や量、質とともにきちんとした食事をする者の割合の増加など14の項目があげられている。これまでも食事内容は栄養所要量を過不足なく摂取するとともに三食に適正配分することの重要性を指摘している報告も多い。

そこで、青年期の食事の内容について調べ、三食の配分バランスが適正かどうか、栄養比率（PFC比、動物性たんぱく質比、摂取脂肪量および脂質を構成している脂肪酸の摂取比率など）について検討したので報告する。

### 2. 調査の方法

1) 調査対象 本学学生15名。

2) 調査時期 2000年5月中旬。

3) 調査方法 1人3日間（45食）に摂取した食事調査を実施し、1食当たり（朝食・昼食・夕食・間食）の食物摂取量の評価、栄養素等摂取量の算出、栄養比率の評価を行った。評価の適正基準については、三食と間食の配分比は所要量の10%を間食、残り所要量の90%を1（朝食）:1.5（昼食）:1.5（夕食）とした。PFC比はP10~15%・F20~25%・C50~60%、動物性たんぱく質は45~50%、n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸比は4:1、飽和脂肪酸:一価不飽和脂肪酸:多価不飽和脂肪酸（SMP）比は3:4:3とした。

### 3. 調査結果

栄養素別における三食と間食の平均配分比を図1に示す。夕食では脂質（動物性・植物性）・たんぱく質（動物性）、昼食ではビタミンC・食塩、朝食ではビタミンB<sub>2</sub>・カルシウムの割合が高かった。

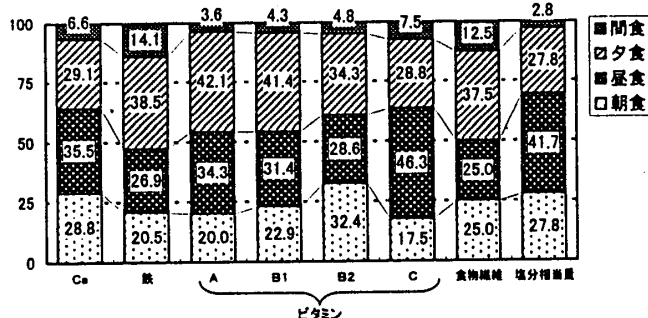
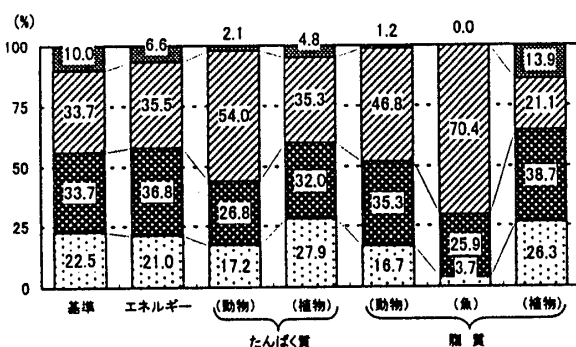


図1 栄養素別における三食と間食の平均配分比

PFC比の平均F比は朝食39.4%・昼食27.9%・夕食30.3%・間食27.3%で適正値の上限を上回っていた。SMP比では45食中12食（26.7%）は適正比であった。動物性たんぱく質比は平均夕食が62.3%と大幅な過剰摂取であった。

### 4. おわりに

青年期の食事内容は、動物性食品の摂取が多く、脂質エネルギー比がかなり高い傾向であることを認めた。食事の油脂は、食べ物の味をまろやかにし、おいしく感じさせるなど独特の特性があるため、自然に脂質量が増えやすいので食品の選択には留意しなければならない。